

TRÖSKELINTERVALLER

Uppvärmning 10min

Löpskolning 10min

3-4st set med Tröskelintervaller med backe:

3st 30-40sek backar + 1st 1km intervall

Nedjogg

Tröskel

En elitlöparens mjölksyratröskel ligger på 85-90% av den maximala hjärtfrekvensen och en motionär på 70-80%. Genom att ligga strax under mjölksyratröskeln så höjer man den successivt. Detta leder med tiden till att man kan hålla hög fart under en längre tid.

Tröskellöpning handlar om att springa i den fart som är din högsta möjliga över längre distanser.